

## **CÉLULA 18/2024**

### **ROTINA DA CÉLULA**

Você que é Líder, faça sempre assim:

- a) Receba os participantes na entrada;
- b) Dar sempre as boas-vindas a todos;
- c) Inicia sempre com uma oração fervorosa;
- d) Coloque um louvor para que depois da oração todos louvem;
- e) Faça o quebra gelo.
- f) Ministre a palavra da célula com entusiasmo. Não troque a palavra enviada por outra;
- g) Ao final da Palavra, pergunte se alguém gostaria de falar alguma coisa a respeito da Palavra ministrada.
- h) Ministre a oferta;
- i) Dê os avisos;
- j) Termine com uma oração agradecendo a Palavra. Ore sempre pela nossa cobertura (Ap Daniel e Sandra), pela liderança, por vidas, e todos os eventos da igreja;
- k) Faça o lanchinho.

Observação

- Não ultrapasse o limite de 1h30.
  - Preencha o relatório e leve junto com a oferta no culto seguinte.
  - Motive os participantes da célula a convidarem vidas novas para próxima célula.
- 



### **QUEBRA GELO**

Passa um espelho para cada participante e pergunte: Se esse espelho refletisse sua alma, o que você veria?

---



### **MINISTRAÇÃO**

### **TEMA: CUIDANDO DAS EMOÇÕES**

**João 1:45-51**

**Introdução:** As nossas emoções muitas vezes nos controlam. Por isso, quando estamos empolgados, precipitamos em nossas decisões e quando estamos aborrecidos falamos coisas que não diríamos se estivéssemos calmos. Mas, e se conseguíssemos controlar as nossas emoções ao

invés de sermos dominados por elas? Cientistas têm criado remédios para controlar as emoções e terapeutas procuram tratar com as causas do sofrimento humano.

Filipe havia sido chamado por Jesus e passou a seguir o Mestre (João 1.43), por isso estava muito feliz. De imediato Filipe chamou seu amigo Natanael para seguir a Cristo também, mas a reação de Natanael não foi positiva (v.46). Enquanto Filipe estava muito alegre, Natanael se mostrou uma pessoa amarga e infeliz. Quando Jesus foi conversar com Natanael, seu temperamento mudou e ele ficou muito alegre (v.49). Jesus sabia que Natanael estava amargurado e tratou com ele de forma para alegrá-lo. Do mesmo Jesus quer fazer com cada um de nós.

Todas as pessoas têm emoções! A diferença está em como as demonstram. Podemos definir em quatro tipos de pessoas quanto ao demonstrar suas emoções:

**NEUTRAS:** Pessoas que não demonstram suas emoções. Tentam negar seus sentimentos ou parecer insensíveis.

**POSITIVAS:** Pessoas que demonstram mais as boas emoções. Procuram tratar todos de forma agradável.

**NEGATIVAS:** Pessoas que demonstram emoções ruins. São ásperas e rudes com os outros, mesmo se não tiverem culpa.

**EMOTIVAS:** Pessoas que demonstram qualquer emoção. Podem ser descontroladas ou apenas naturais diante da situação.

Como tratar as emoções?

Vamos refletir sobre o que Jesus fez e como tratou as emoções de Natanael para aprendermos como melhorar nosso temperamento:

### **1- Reconhecendo Emoções Negativas: v.46-48**

Emoções negativas precisam ser reconhecidas e tratadas. Às vezes sentimos algo ruim e isso é inevitável, o que não podemos é nos ressentir (sentir novamente) porque o amor de Deus "não se ressentido do mal" (I Coríntios 13.5). O que acontece quando a pessoa fica ressentida é que isso vira uma "raiz de amargura" (Hebreus 12.15).

Natanael estava profundamente amargurado e Jesus o fez reconhecer isso ao dizer para ele que o havia visto embaixo de uma figueira antes de Filipe falar com ele e o chamar (v.48). Provavelmente Natanael já estivesse triste e foi meditar em baixo de uma árvore como as pessoas tinham costume naquele tempo. Mas o diferencial foi o fato de que Jesus viu Natanael, quando este pensava que ninguém sabia o que estava sentindo (v.47).

Jesus tratou com as emoções negativas de Natanael fazendo-o reconhecer:

#### **a) Preconceitos: v.46**

Quando Natanael perguntou se de Nazaré poderia vir alguma coisa boa, estava se baseando em um preconceito já formado a respeito de uma região desprezada naquele tempo. Ele precisou reconhecer que sua fala se baseava tão somente em um preconceito. Sabia muito do que o povo falava, mas não se lembrou do que as escrituras diziam que o Messias seria chamado de Nazareno (Mateus 2.23).

Se você sofre preconceitos ou é uma pessoa preconceituosa, saiba que isso te impede de ser feliz, então deixe o que as pessoas dizem e fique com o que Deus fala a seu respeito. Pois o que Deus fala não é pré-conceito e sim o verdadeiro conceito da verdade revelada (João 17.17). Reconheça seus preconceitos e se livre deles para ser feliz!

### **b) Baixa autoestima: v.47**

Quando Jesus descreveu Natanael como um verdadeiro israelita, estava levantando a autoestima dele que estava muito baixa. Por isso Natanael precisou reconhecer que sua própria concepção de si mesmo o impedia de ser feliz.

Quando caímos diante dos preconceitos do mundo, que estipulam padrões de beleza, por exemplo, somos levados a uma baixa autoestima que pode ser altamente prejudicial para nossas vidas. Então precisamos reconhecer está baixa autoestima para nos levantar e sentir que somos capazes de vencer nossos problemas e dificuldades.

Reconheça sua baixa autoestima e descubra que você é capaz!

### **c) Decepções: v.48**

A meditação de Natanael debaixo da figueira permanecerá um mistério quanto ao motivo de estar ali. Mas, possivelmente, tenha passado por decepções durante aquele período. A situação econômica, política e social daquele tempo era crítica, o que gerava muitas decepções nas pessoas. As decepções que passamos na vida tendem a nos paralisar. Às vezes achamos que a história vai se repetir sempre do mesmo jeito. Mas não é assim. Podemos nos abrir para novas possibilidades, confiando sempre em Deus e não no homem (Jeremias 17.5). Não podemos deixar que no presente, as decepções do passado nos impeçam de ser feliz no futuro.

Reconheça suas decepções e não deixe de ser feliz!

O reconhecimento de um terreno ou assunto é indispensável antes de entrar neles. Por isso, antes de tudo precisamos reconhecer nossas emoções. No caso das emoções negativas, que nos atrapalham muito, precisamos reconhecer quando elas são fruto de preconceitos, de baixa autoestima ou de decepções, para não nos deixar controlar por estes maus sentimentos.

Aprenda a reconhecer suas emoções negativas!

## **2- Cultivando Emoções Positivas: v.49-51**

As boas emoções devem ser cultivadas como parte do "fruto do espírito" (Gálatas 5.22,23). A vida cristã, descrita na Igreja Primitiva, era de sentimentos agradáveis, mesmo diante das perseguições que enfrentavam (Atos 2.42-47).

Jesus se revelou uma pessoa contagiante e semeou bons sentimentos na vida de Natanael, por isso ele conseguiu melhorar seu temperamento de forma tão repentina. O Mestre estava acostumado a lidar com o mau temperamento de pessoas, como por exemplo Pedro, que era inconstante (Lucas 5.1-11 e João 13.1-8). Desde modo é nossa vida, antes e depois de conhecermos a Jesus.

Para cultivar emoções positivas precisamos:

### **a) Senhorio de Jesus: v.49**

Quando Natanael exclamou reconhecendo quem era Jesus, nem parecia o mesmo homem que não tinha mais esperança (v.46). Agora se mostra como um homem convicto e alegre.

A primeira coisa que precisamos para controlar nossas emoções é de alguém que nos controle e nos ensine a ser feliz. Somente o Deus Criador do ser humano pode fazer isso. Então devemos reconhecer que Jesus é o Senhor (Filipenses 2.10,11). Quando reconhecemos Jesus como Senhor, recebemos a salvação de nossas vidas (Romanos 10.9,10). Quem crê em Jesus se torna um filho de Deus (João 1.12) e o Espírito Santo passa a habitar em sua vida (I Coríntios 12.3). Não existe emoção mais linda do que receber a Jesus como Senhor e Salvador (Lucas 2.11). Quando recebemos a Cristo, somos transformados em uma "nova criatura" (II Coríntios 5.17).

Cultive a melhor das emoções recebendo Jesus como Senhor!

### **b) Aceitação: v.50**

Jesus aceitou Natanael como estava, demonstrando amor por sua vida. Foi isso que impressionou Natanael, pois as pessoas o tratavam pelo que possuía, pelo que fazia ou pelo que era, e mesmo assim não o aceitavam.

A rejeição é um dos motivos de traumas em muitas pessoas. O que precisamos para ser felizes é de aceitação. Deus nos recebe como estamos e nos restaura pra sermos à sua imagem e semelhança (Gênesis 1.26,27). Somos como o vaso quebrado nas mãos do Oleiro que nos molda novamente (Jeremias 18.1-8).

Cultive boas emoções sabendo que Deus te aceita!

### **c) Sonhos: v.51**

Jesus falou com Natanael sobre a sua segunda vinda em glória. Com estas palavras o Mestre estava o ensinando a sonhar com o futuro e a ter esperança em Deus. Jesus sabia fazer isso, como quando falou do paraíso com o ladrão na cruz (Lucas 23.43). Natanael continuou seguindo a Jesus e o viu depois de ressuscitado (João 21.2).

As pessoas precisam de sonhos para ser felizes. Os sonhos nos trazem expectativas para viver o futuro. A esperança é o que nos motiva para continuar. Uma pessoa sem sonhos sente-se infeliz e desanimada. Não desista de seus sonhos, pois Deus não desiste de você.

Cultive boas emoções através de sonhos para o futuro!

As boas emoções precisam ser cultivadas como um jardim bem cuidado (Isaías 58.11). Se não semearmos bons sentimentos não colheremos resultados positivos (Gálatas 6.7). Mesmo que passar por dificuldades, espere no Senhor que trará o resultado do que você tem semeado (Salmos 126.5,6).

Cultive Emoções Positivas! Trate suas emoções!

**CONCLUSÃO:** O equilíbrio das emoções certamente é uma característica de maturidade cristã que precisamos buscar. Para isso, é necessário reconhecer as emoções negativas como o preconceito, a baixa autoestima e as decepções, para saber lidar com elas. Também devemos aprender a cultivar emoções positivas para melhorar o nosso temperamento.

Jesus tratou com as emoções negativas de Natanael, e lhe deu esperança para se tornar uma pessoa influenciada por bons sentimentos, ao invés de se deixar levar pelas coisas ruins ao seu redor. Assim com Natanael estava embaixo de uma figueira e Jesus viu, saiba que Jesus está vendo você e quer tratar com suas emoções.

Deixe Jesus tratar suas emoções!

Pra Gisele Tampelli



## MOMENTO DE PROSPERIDADE

**Célula 18/2024 – Gálatas 6:7** – “Não erreis: Deus não se deixa escarnecer; porque tudo o que o homem semear, isso também ceifará”.



PIX: CNPJ 10.991.233/0001-57  
Banco Bradesco  
Agencia 0915  
Conta corrente 5562-0



## COMPARTILHANDO A VISÃO

**Dias 30, 30/05 E 01/06** – Encontro de Jovens

**Dia 01/06** – Culto de Celebração as 9 e às 18h

**Dia 15/06** – Congresso de Homens às 15h

**Dia 22/06** – Culto de Oração as 22h30

**Dia 29/06** – Conferência Jump



- Orem sempre pela nossa cobertura: os Apóstolos Daniel e Sandra, Fábio e Cláudia, Rene e Marita.
- Orem também por Israel - “Orai pela paz de Jerusalém; prosperarão aqueles que te amam”. Salmo 122:6
- Fiquem atentos aos visitantes na Igreja. Verifique se foi convidado por alguém, se gostaria de visitar uma célula, ....